

Smoothie van rode bieten

Aantal personen: 10 a 100 cc

Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur- Prikkeling -smaak
Basis smoothie van rode bieten			
250	G	Gare rode bietjes	Basis
100	G	Gemengd rood fruit	Basis
0,5	Stuks	Appel	Basis
0,5	Stuks	Banaan	Basis
5	G	Klein stukje gember	Prikkeling
2	G	Rode peper	Prikkeling
2	G	Mint blaadjes	Geur
1	G	Vijf-kruidenpoeder	Geur-prikkeling
500	G	Bietensap	Basis
Eiwit opties 1			
150	G	Magere kwark	
Drinkontbijt optie 2			
100	g	Geweekte haver	

Stappen	Werkwijze
1	Mix eerst alle ingrediënten met de helft van het bietensap
2	Voeg de mint en chinees vijfkruidenpoeder naar smaak toe
3	Breng op de juiste dikte met de rest van het bietensap
Eiwit opties	
1	Voeg de kwark toe tijdens het mixen
Drinkontbijt	
1	Week de haver 4 uur in de bietensap en mix deze mee
<i>Eet smakelijk!</i>	

Tips

Ook nog een leuk puntje: alle combinaties zijn ideaal om in te vriezen, en al helemaal in druk-en-sluit zakjes. Leg dus een flinke voorraad aan, zodat je op ieder gewenst moment een heerlijke smoothie kunt maken. Daarbij de tip om diepvries fruit te gebruiken zodat het drankje gelijk verkoelend is.

'Smoothie'

Een smoothie is een niet-alcoholisch, koud drankje, meestal romig en met fruit en/of groenten. De ingrediënten zijn meestal vers fruit, groenten en sap. Deze ingrediënten worden in een blender of een speciale smoothiemaker gemixt tot een romige substantie.

Een groente of fruit smoothie als ontbijt of tussendoortje is één van de gezondste keuzes die je kunt maken. Boosten je energieniveau en verbeteren je algehele gezondheid.